Drehen: Rolle rückwärts (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler führen aus dem Kauerstand auf einer dünnen Matte eine Rolle rückwärts mit Abstützen beider Hände zur Landung auf den Füssen aus: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kauerstand mit dem Rücken zur dünnen Matten und machen eine Rolle rückwärts. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie die Hände neben dem Kopf auf die Matte aufstützen und somit das Rollen über den Kopf etwas entlasten können.

Damit die Rolle rückwärts korrekt ausgeführt ist, müssen die Schülerinnen und Schüler auf den Füssen landen und dürfen mit den Knien den Boden nicht berühren.

Drehen: Rolle rückwärts (Niveau C) (pdf)

Drehen: Rolle rückwärts (Niveau C): Beurteilungsbogen (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO